

Enseñanzas para la vida

12

~ Baba Muktananda

“En los días luminosos de tu breve vida, permanece atento.
Vive con moralidad y rectitud.
El poder un día se irá...”

~Baba Muktananda

Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

Namasté

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda.

Baba dice:

“En los días luminosos de tu breve vida, permanece atento. Vive con moralidad y rectitud. El poder un día se irá...”

Para prepararte para la meditación en la enseñanza de Baba, establece una postura cómoda y estable.

Siente cómo ambos isquiones se acomodan en la superficie debajo de ti.

Deja que tu espalda se mantenga flexible y se alargue con suavidad.

Coloca las manos con las palmas hacia abajo sobre los muslos. Puedes hacer *chin mudra*, con los dedos índices tocando suavemente los pulgares.

Ahora, enfoca tu atención en el torso.

Todo tu torso está ligero y radiante.

La sensación de ligereza en el torso contribuye a que la postura de meditación sea más cómoda.

Para apoyar la sensación de ligereza, te guiaré en un ejercicio de respiración de tres partes.

Primero, hazte consciente del movimiento del torso al respirar.

Escucha cómo describo la respiración de tres partes, y luego te guiaré, paso a paso.

En la respiración de tres pasos,
inhalas por la nariz
llenando primero la base de los pulmones,
después la parte media,
y, finalmente, la parte superior.

Después exhalas en el orden inverso:
exhala vaciando la parte alta de los pulmones,
luego la parte media,
y, finalmente, la base.

Ahora, practica lo siguiente siguiendo mis instrucciones:

Inhala lentamente, llenando primero la base de los pulmones...
luego, la parte media...
y, finalmente, la parte superior.

Exhala lentamente, vaciando primero la parte alta de los pulmones...
luego, la parte media...
y, finalmente, la base.

Una vez más: inhala primero hacia la base...
hacia la parte media...
y hacia la parte alta de los pulmones.

Exhala primero desde la parte alta...
desde la parte media...
y desde la base de los pulmones.

Permite que la respiración retome su ritmo normal.

Observa cómo se siente tu torso ahora.

Ahora, escucha de nuevo las palabras de Baba.

Baba dice:

“En los días luminosos de tu breve vida, permanece atento.

Vive con moralidad y rectitud. El poder un día se irá...”

Para compenetrarte con la *dhárana* en la enseñanza de Baba, lleva una vez más tu atención hacia tu respiración.

Hazte consciente del poder que hace que el aire entre y luego salga.

El poder inherente en tu respiración es tu propia fuerza vital sagrada.

Es el poder divino por medio del cual piensas y actúas en este mundo, por medio del cual existes y vives.

Toma consciencia de lo invaluable de esta respiración que se mueve a través de ti.

Ahora, escucha estas intenciones y consévalas en tu corazón.

Vivo con moralidad y rectitud.

Hablo con discernimiento y amabilidad.

Actúo en beneficio de la humanidad.

Realizo mi trabajo con honestidad e integridad.

Expreso gratitud por las consideraciones y buenas obras de los demás.

Soy compasivo conmigo mismo, con los demás y con todas las criaturas.

Ofrezco mi gratitud a Dios, a Shri Guru, por mi vida.

Al inhalar, recibe la energía sagrada de la respiración.

Al exhalar, ofrece tu gratitud a Dios.

Inhala y recibe la energía sagrada de la respiración.

Exhala ofreciendo tu gratitud a Dios.

Respira conscientemente, medita.

